॥ श्री ॥

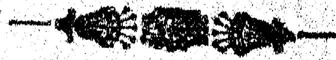
ज्ञानांगयोगमूलरहस्य

अने

अथ श्री

आनंदनाथ विरचित

अष्टांगयोग मूलरहस्य

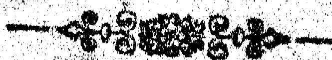


प्रसिद्ध कर्ता

मोटाभाइ मोतीलाल देशाई

हाईकोर्ट प्लीडर

सुरत.



एम. जे. पोस्टवालाना सुरत खोदाबक्ष प्रेसमां छाप्युं.

संवत १९८१

5480

॥ श्री ॥

ज्ञानांगयोगमूलरहस्य

अने

अथ श्री

आनंदनाथ विरचित

अष्टांगयोग मूलरहस्य



प्रसिद्धकर्ता

मोटाभाइ मोतीलाल देशाई

हाईकोर्ट प्लीडर

सुरत.



एम. जे. पोस्टवालाना सुरत खोदाबक्ष प्रेसमां छाप्युं.

संवत १९५३

પ્રસ્તાવના (પૂર્વપિઠીકા.)

હાલમાં તત્વજ્ઞાનપર કેટલાએક ગ્રંથો બહાર પડી ચુક્યા છે અને અદ્યાપિ પર્યંત પડતા જાય છે. પરંતુ નહીં જરૂર છતાં પ્રસ્તાવના લખવાનો મારો મુખ્ય હેતુ નીચે પ્રમાણેનો છે.

સંવત ૧૯૩૪ના ભાદરવા શુદ ચતુર્દશીને દિને મારે ત્યાં એક પુત્ર પ્રસવ થયો હતો જેનું નામ અર્જુનલાલ રાખ્યું હતું તે આ દુનિયાના માત્ર સ્વપ્ન સમાન સુખદુઃખનો ભોગી થઇ ૧૮ વર્ષની કુમળી વયે સંવત ૧૯૫૨ના ફાગણ વદ ચતુર્દશીને ભૃગુવારે પરલોક વાસી થયો, તેના સ્મરણાર્થે આ ગ્રંથ બહાર પાડયો છે.

તો મારા પ્રેમી બંધુઓ ! આપ જો તેનો શુદ્ધ અંતઃકરણથી સ્વીકાર કરશો તો હું આ મારો ક્ષુદ્ર શ્રમ સાફલ્ય થયો એમ માનીશ.

॥श्री॥

ज्ञानांगयोगमूलरहस्य

॥नमननोश्लोक॥

॥प्रारंभः॥

સાર્થમંત્ર લીખ્યતે

॥ॐ सोहंपरब्रह्मपरमात्मनेनमः॥

આ મંત્રના પદોના અર્થ.

ઓમ્ "નાદબ્રહ્મ" "સોહ" "તેજે બ્રહ્મહું" "પર" "આત્મા" બ્રહ્મ વ્યાપીને રહેલો" "પરમ" "મોટો" "આત્મને" "મારે ઠેકાણે" "હંસઃ" છે તે તુજ કારણે" "નમઃ" "નમસ્કાર."

અર્થ

નાદ બ્રહ્મ તે હું છું. આત્મારૂપી સર્વને વ્યાપી રહેલો જે તે મોટો એવો મારા વિષે છે તેને તુંજ કારણે મારા સાષ્ટાંગે નમસ્કાર છે.



કોઇ એક દાહાડાને વિષે શ્રી ગુરૂ ભૈરવનાથ આનંદમાં બેઠા હતા. તે વેળાએ આનંદનાથે હાથ જોડીને નમ્ર વચનથી શ્રી ગુરૂનાથજીની પ્રાર્થના કરી કહ્યું કે માહારાજ, હું દીન ઉપર કૃપા કરી અષ્ટાદશ અંગ સહીત જ્ઞાનયોગ મને કહો કે જેના થકિ હું સ્વાત્મ દર્શનમાં ત્રૃપ્ત રહીશ. આજ, મહારી શ્રી ગુરૂનાથજીના ચરણ પાસે વિનંતી છે. એમ બોલી આનંદનાથ શ્રી ગુરૂ ભૈરવનાથજીના ચરણ કમલને વિષે, સાષ્ટાંગે નમસ્કાર કરી, હાથ જોડીને ઉભા રહ્યા.

પૂર્વે શ્રીમત્સત ગુરૂ આદીનાથના જે શિષ્ય મત્સેંદ્રનાથ, જે થઇ ગયા, તે મત્સેંદ્રનાથે નમ્ર થઇ જ્ઞાનયોગ પ્રાપ્તિના હેતુથી, શ્રી ગુરૂ આદીનાથના વિષે વિનંતી કરી, તે વેળાએ શ્રી આદીનાથે મત્સેંદ્રનાથને જ્ઞાનયોગનું કથન કર્યું. ત્યારબાદ આ જ્ઞાનયોગનું મત્સેંદ્રનાથે પોતાના શિષ્ય ગોરક્ષનાથને કથન કર્યું: ગોરક્ષનાથે આ યોગ બહુ કાળ સુધી ગુપ્ત રાખ્યો હતો. એક વખતને વિષે ગોરક્ષનાથ ફરતા ફરતા કાસ્મિર દેશને વિષે આવ્યા; ત્યાંનો રાજા ભવદેવ હતો. એ ભવદેવ ઉપર ગોરક્ષે કૃપા કરીને અનુગ્રહ કર્યો.

પછી ભવદેવ રાજાનું નામ "ભૈરવનાથ પાડયું." જેવા આપણા પૂર્વે જન્મના સંસ્કાર હોય છે તેવી શ્રી ગુરૂ નાથજીની કૃપા થાય છે, શ્રી ગુરૂ નાથજીની કૃપા થઇ એટલે પ્રત્યક્ષ તથા પરોક્ષ તથા વિવેક એવા જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ કારણે શ્રી ગુરૂનાથજીની ભક્તિ મૂખ્યત્વે કરીને હોવી જોઇએ, તોજ આ પ્રાણીને પરાવરની પ્રાપ્તિ થાય.

ત્યાર બાદ ગોરક્ષનાથે આ જ્ઞાનયોગનું ભૈરવનાથને વિષે કથન કર્યું. શ્રી ગુરૂ ભૈરવનાથે આનંદનાથને કથન કર્યું. એજ યોગનો કૈલાશ શિખરના વિષે શ્રી શંકરજીએ દત્તાત્રીને ઉપદેશ કર્યો.

શ્રી ગુરૂ ભૈરવનાથ કહેતા હવા—કોઇ એક દિવસને વિષે શ્રી દત્તાત્રી દત્તગિરી ઉપર આનંદમાં બેઠા હતા. તે વેળાએ સર્વે શિષ્યોએ મળી હાથ જોડી નમ્ર વચનથી પ્રાર્થના કરી જે, હે માહારાજ, હમારા ઉપર કૃપા કરીને પ્રયત્ન કર્યા વગર અલ્પ સાધનથી, શીઘ્ર સ્વરૂપના વિષે લીનતા થઈને ઉનમની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાએ એવું જ્ઞાનામૃત હમોને કથન કરો. એ જ્ઞાનામૃત અમો શ્રવણ દ્વારથી પાન કરીને સ્વાત્મ દર્શન વિષે તૃપ્ત રહીશું. એજ પ્રાર્થના છે. એમ બોલી બધાએ મળીને શ્રી ગુરૂ દત્તાત્રીને સાષ્ટાંગે નમસ્કાર કરી હાથ જોડીને "ઓમ્ પરબ્રહ્મ પરમાત્મનો નમઃ હંસઃ" આ મંત્રનો મુખથી ઉચ્ચાર કરતા ઉભા રહ્યા. આ શ્રી ગુરૂ દત્તાત્રીએ અવલોકન કર્યું અને પોતે દયાઘણ હોવાથી ભક્તજન ઉપર અનુગ્રહ કરવો એવા હેતુથી કેહેવાને પ્રારંભ કરતા હવા.

દત્તાત્રી કહે છે,–હે શિષ્ય પૂર્વે કૈલાશ શિખરના વિષે ફરતો ફરતો હું ગયો હતો. ત્યાં શ્રી યોગ ચક્રવર્ત્તિ શંકરજી પાર્વતી સહિત બેઠા હતા. મેં તેમને જોઈને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કીધો; વળી હાથ જોડી તેમના આગળ ઉભો રહ્યો ને મ્હોંમાંથી "ઓમ્ નમઃ શિવાય" એવું શ્રીનું સ્તવન કરવા લાગ્યો, તે વેળાએ શંકરજી પ્રસન્ન થઈ–'માગ માગ' એમ બોલ્યા.

॥ ॐ नमःशिवाय् ॥

અર્થ

અકાર ઉકાર, મકાર, અકાર એટલે 'તમ' ઉકાર એટલે 'રજ' મકાર એટલે 'સત્વ,' રજ એ બ્રહ્મા; સત્વ એ વિષ્ણું; તમ એ શંકર; એ ત્રણે ગુણથી આ શરીર બંધાયલું છે. આ ત્રણે પ્રકૃતિને ચાલન કરવા વાળી એ એટલે સદ, ઇ એટલે વાંસના, એવી સદ વાંસના; "એ," અને "ઇ," વડે અર્ધ માતૃકા થાય છે; એ માતૃકા મળીને એક ઓમકાર રૂપી દેહ એવા ત્રણ ગુણ વિષે આઢ્ય શિવ છે. (એટલે મંગલદાયક આત્મા છે) એ શિવના વિષે નમસ્કાર કરૂં છું.

શ્રી શંકરજીનો વર્દ પ્રસાદ સાંભળીને હું નમ્ર વચને કરીને બોલ્યો હે, માહારાજ, આ મૃત્યુલોકના વિશે નાના પ્રકારના તીર્થે ફર્યો, ત્યાંહાં યોગીજન નાના તરેહની તપશ્ચર્યા કરે છે. વાતાંબુ, વરૂણ, ધુમ્રપાન, નિરાહાર,

ફળાહાર દુધાહાર, નાગા, મુની, જટાધારી, ઉર્ધબાહુ તથા ઉભા રહી તપ કરનારા, યમનિ યમાદિ કરીને અષ્ટાંગ યોગ કરવાવાળા, તથા નવ વીધાભક્તિ, એવા ઘણીએક તરેહના કષ્ટ કરે છે. તથાપિ જીવન મુક્ત અવસ્થા (તૂર્ય ભૂમિકા) પ્રાપ્ત થતી નથી, તે ભૂમીકા પ્રાપ્ત થવા માટે એવા કષ્ટ કરે છે. માટે હે સ્વામી, જે યોગ વડે સેહેજે તે યોગ પ્રાપ્ત થાય તેવો યોગ મને કૃપા કરીને કહો—

એવું ભાષણ સાંભળી શ્રી શંકરજી બોલ્યા—હે દત્તાત્રી યોગી રાજ તને ધન્ય છે. પરોપકારના કારણથી તેં પ્રશ્ન કર્યો છે, માટે તને કહું છું તે સાંભળ. શરીરને કષ્ટ આપ્યા વગર અનાયાસે સિદ્ધ થનારી જે સમાધી તેને સેહેજ સમાધી કહે છે. આ સમાધીમાં લીન થયો એટલે નામ રૂપાત્મક એવું જે કલ્પનીક જગત તેના વિશે જેમ જેમ માણસ આત્મનિષ્ટાનું અત્યંત બળ રાખી જ્ઞાના દ્વારે પ્રપંચિત વૃત્તિ વિસ્મરણ કરે છે તેમ તેમ તે માણસની, મેહેનત વગર, મનની વૃત્તિ બ્રહ્મના વિષે સ્થિત થઈ જાય છે; તે ફરીથી ત્યાંહાંથી બાહર નીકળતી નથી. કારણ તે પરોક્ષ રીતેથી એવું જાણે છે કે આ સર્વ જગત અનિત્ય તથા અસાર છે. વાસ્તે બ્રહ્મરૂપ અમૃતનો સાગર છોડીને વિષતુલ્ય ખાબોચીયા તરફ કેમ દોડવું? જે વેળા એવી સદૃઢ વૃત્તિ થાય છે, તે વેળાએ પ્રત્યેક કામ કરતી વખતે યોગીને સહેજ સમાધી થાય છે. કદે કદે વખતે તેની એવી સ્થિતી થાય છે કે—બોલવાનો પ્રયત્ન કરવા છતાં તેનાથી એકદમ બોલાતું નથી. તેની બધી વાંસનાઓની પૂરી સમાપ્તિ થઈ મન સદા કાળ નિજાનંદમાં રેહે છે. આ સમાધીના અભ્યાસે કરીને મન એટલું તલ્લીન થાય છે કે કોઇ કોઈ વેળાએ સર્વ ઈંદ્રીઓ સહિત અંતઃકરણ અંતરગત થઈ સન્મુખ થાય છે તે વેળાએ આજુ બાજુની સ્થિતીનું કોઈ પ્રકારે કાંઈ પણ ભાન રેહેતું નથી. દશે ઇંદ્રિયોના દશ વિષયો જે વેળાએ સ્થિર થાય છે, તે વેળા એ ઇંદ્રિયો પોતપોતાને ઠેકાણે પોત પોતાના વિષયની અપ્રીતિ કરે છે, તેજ વેળાએ સહેજ સમાધી થવા માંડે છે (આ વિષય શૂન્ય સ્થિતીનેજ નૈમીષારણ્ય કહે છે.) પણ એમાં જ્યારે કદાચીત વાંસનાઓ રહેલી હોય ત્યારે સંસારનો (એટલે જન્મ મરણનો) શૂક્ષ્મ ભાસ દીશે છે. જે કોઈ સ્ત્રી અથવા પુરૂષ પ્રતિ દીવશે ઈંદ્રિયો તથા અંતઃકરણની જે વાંસનાઓ છે તેનું નિરમૂળ કરવા માંડશે, તે સહેજ સમાધીને પાત્ર થઈ શકશે. નાના પ્રકારની કલ્પનાઓની પૂર્ણ સમાપ્તિ થઈ. એટલે મનની તથા દેહની આનંદદાયક સ્થિતી થાય છે. આ સમાધીનો અભ્યાસ કરવાવાળો યોગી મનથી ઉત્પન્ન થતી કલ્પનાનો નાશ કરતાં શીખે છે. એવા યોગી અથવા યોગણ એકાંત બેશીને મનની ચંચળતાનો નાશ કરવાના હેતુથી ઉપવાસાદિકે તથા જપ તપાદિકે કરીને મનને સાવધાન કરેછે. આ સમાધીમાં પરીપકવ થએલો યોગી અક્ષાઈ (સર્વકાળ) વાંસના રહિત આનંદમય રેહે છે. આ સમાધીનો નાશ કરવાવાળા ૭ જણાં છે તે, ૧ કામ, ૨ ક્રોધ, ૩ લોભ, ૪ મોહ, ૫ દંભ તથા ૬ અહંકાર. આ છએ પ્રકાર

યોગી લોકોના શત્રુ છે. તે માટે આ છ શત્રુઓને યોગી લોકે મોટા પ્રયત્નથી જીતવા જોઈએ અને તેજ પ્રમાણે ૧ ભૂખ, તરસ, તાઢાડ, ૪ તડકો, ૫ વરસાદ તથા ૬ ઉંઘ આ છ પ્રકાર અવસ્ય કરી જીતવા જોઇએ. આ જ્ઞાનયોગના અઢાડ અંગ છે. ૧ યમ, ૨ નિયમ, ૩ ત્યાગ. ૪ મૌન્ય, ૫ દેશ ૬ કાળ, ૭ આશન, ૮ મૂળબંધ, ૯ દેહસામ્ય, ૧૦ દ્રગ સ્થિતી, ૧૧ પ્રાણ સંયમન, ૧૨ પ્રત્યાહાર, ૧૩ ધારણા, ૧૪ આત્મધ્યાન, ૧૫ સર્વસાર, ૧૬ ષડ મુખી, ૧૭ લયપ્રકાર, ૧૮ સમાધી આ અઢાડ અંગ થયા.

॥ भूर्भुवस्वः ॥

અર્થ

૧ યમઃ—પૃથ્વી તથા મૃત્યુ તથા સ્વર્ગ એથી જીવનું શરીર બંધાએલું છે તે આકાશાદિક બ્રહ્મને શરીર પરયંત લઇએ તે જગત છે. તે મિથ્યા માનીને એક બ્રહ્મ સત્ય છે એવો નિશ્ચય કરી મન સહીત અગીઆર ઇંદ્રિ છે, તે ઇંદ્રિયોના વિષયોને નિયમીત કરીને નિયમથી રહેવું (વિષયમાં દોષ છે, વિનાશ છે, એવો દોષ જાણીને વિષયથી ઇંદ્રિયોની નિવૃતિ કરવી) એનું નામ યમ કહેવાય છે. કેવળ અહિંસાદિક કહેલો છે, તેથી પૂર્ણ યમ થતો નથી. તે વાસ્તે ઉપર જે યમ કહેલો છે એનો વારે વારે અભ્યાસ કરવો.

॥ तत्सवितृ ॥

અર્થ

૨ નિયમઃ—તે સત્ય સ્વરૂપ જાણવા યોગ્ય એવો નિયમિત કરેલો તે જાતિય તથા વીજાતિય એવો બે પ્રકારનો અંતઃકર્ણ વૃતિનો પ્રવાહ છે. પ્રત્યેક આત્માથી ભિન્ન એવું જે બ્રહ્માકાર તે અખંડ વૃતિનો પ્રવાહ એજ સજાતિય વૃતિ છે. એ વૃતિને ગ્રહણ કરવી. હવે વીજાતિય વૃત્તિ એટલે બ્રહ્મ થકી ભિન્ન સકળ પ્રપંચ છે. આ પ્રપંચનો સંસ્કાર પહેલાંથીજ છે. એ પ્રપંચથી ઉત્પન્ન થયલી જે પ્રપંચાકાર વૃતિ તેજ વીજાતિય વૃતિ છે. પ્રપંચાકાર વૃતિ મધ્યે ઘણો દોષ છે એવું સમજીને પ્રપંચાકાર વૃતિનો ત્યાગ કરવો એનું નામ નિયમ છે. કેવળ, સૌચાદિ ક્રિયાથી પૂર્ણ નિયમ થતો નથી.

॥ वरेण्यं ॥

અર્થ

૩ ત્યાગઃ—એક આત્મા શ્રેષ્ટ છે તે વગર બીજુ સર્વે મિથ્યા છે. દેવ, મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, કીટક, પીશાચ, જળચર, ઘટ, પટ ઇત્યાદિ સર્વે પ્રપંચીત છે, તે નામ તથા રૂપ વડે વ્યવહારાદિ થાય છે. તે સર્વે પ્રપંચને આધીન છે, જે ચૈતન્ય બ્રહ્મ સ્વયં પ્રકાશીત છે તેને સમજીવે

જગતનો ત્યાગ કરવો. જગત સત્ય છે એ બુદ્ધિનો ત્યાગ કરવો, એનું નામ ત્યાગ કહેવાય છે. મોટા પુરૂષને આ ત્યાગ પૂજનીય છે, એવા ત્યાગનું જ્યારે અનુષ્ટાન થાય છે ત્યારે મોક્ષમય પરમાનંદ રૂપી અવસ્થા બને છે. આત્મવેત્તા પુરૂષને આ ત્યાગ ઇષ્ટ છે. વળી તે કરતાં મુમુક્ષુ પુરૂષને તો આ કહેલા ત્યાગનો અભ્યાસ કરવો એ અવશ્ય છે. જગતમાં આસ્તી, ભાતી, પ્રીય એ પ્રકારનું જે આત્મરૂપ છે તેજ આત્મ સત્ય છે. આ સત્ય ગ્રહણ કરવું અને મિથ્યા પ્રપંચિત જગત છે તે મિથ્યારૂપનો ત્યાગ કરવો એનું નામ ત્યાગ છે.

॥ भर्गोदेवस्य ॥

અર્થ

૪ મૌન્ય—ઇંદ્રિરૂપી જડ દેહને ચલન વલન આપવાવાળો સ્થાવર જંગમાત્મકમાં આત્મા છે તેના તેજ વડે ત્રૈલોક્ય ભરેલું છે. એવો સર્વ સાક્ષી અંતરાત્મા મન તથા વાણીથી જાણવામાં આવતો નથી. મનથી તથા વાણીથી આત્મા અગમ્ય છે. માટે એ મૌન્ય કહેવાય છે. આત્મસ્વરૂપ, નામ ઉચ્ચારણથી અથવા નામ મંત્રના જપથી જડતો નથી. પણ યોગી લોકોને તેનું ગમ્ય છે. આધ્યાત્મ યોગમાં જે યોગી પ્રવર્ત છે તે યોગીને જ્ઞાન વડે કરીને આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. એવું જે બ્રહ્મ, તે બ્રહ્મ હું છું એવો અભ્યાસ કરવો; અને એનું નામ મૌન્ય છે. બ્રહ્મ એ પણ કાંઈ વાણીનો વિષય નથી કેમકે તે જાતી ક્રિયાદિકથી રહિત છે. એજ પ્રમાણે આ પ્રપંચ પણ વાણીનો વિષય નથી. તો ખરો અથવા ખોટો કહેવાતો નથી. જગત છે તે પણ વાણીને વિષય નથી કારણકે એમ જો કહીએ છીયે તો તેમાં પણ વાદવિવાદ ઘણા છે માટે તે વાદથી મૌન્ય રહેવું એનું નામ મૌન્ય છે. આવું મૌન્ય છે એ મૌન્ય સત્પુરૂષને વિષે સેહેજ સ્થિત તથા પ્રસિધ્ધ છે. વળી વાચાથી ઘણું બોલાય એવું નથી.

॥ धीमही ॥

અર્થ

૫ દેશ—જેની બુધ્ધિ સપ્તપ્રાંત ભૂમીના વિષે પામી છે એવા યોગીને જગત વિષે આત્મા આદીમાં નથી, મધ્યમાં નથી, અંતમા નથી. તે પ્રમાણે આત્માને પણ આદ, મધ્ય, અંત એ કાંઇજ નથી. જોવા જતાં આત્મ વડે કરીને બધો પ્રપંચ ભરેલો છે, એ અનુભવ શિધ્ધ છે એવું સમજી એવી સ્થિતિમાં રહેવું એજ નિર્જન દેશ છે. કેવળ ઉજડમાં રહેવું એ નિર્જન દેશ નથી.

॥ धीयो योनः ॥

અર્થ

૬ કાળ—બ્રહ્મ વિદ્યાથીજ આ સૃષ્ટિની ગણનાં છે. કારણ બ્રહ્માથી ઇંદ્રાદિક દેવતાઓ આદિ લઈને સર્વ પ્રાણી માત્રની કાલથી ગણના

થાય છે. આ આત્મા એજ કારણરૂપ વડે કાળ કહેવાય છે. ક્ષણે ક્ષણે કરીને આયુષનો નાશ કરવો, તથા ઉત્પન્ન કરવું તથા પાળવું એ બ્રહ્મ બુધ્ધિનો આધાર છે તે યોગ વડે કાળ પણ અખંડાનંદ અદ્વય બ્રહ્મ છે. આ પ્રમાણે બ્રહ્મથી કાળ જુદો નથી એવું સમજવું તેહનુ નામ કાળ સાધન છે.

॥ धियो यो नः ॥

અર્થ

૭ આસન—સ્થિર બુધ્ધિ વડે કરીને સુખેથી સ્થિત રેહેવું એ આસન થાય છે. આ પણ એક બ્રહ્મ ચિંતન છે. હેનો અભિપ્રાય હેવો છે કે બ્રહ્મ ચિંતનરૂપી આશય સહિત રહેવું એજ આસનનું સાધન છે. કેવળ વ્યાઘ્રાંબર, મૃગાજીણ, કુશાસાદિક એવા આસનો ઉપર બેસવું તે આસન નથી. બ્રહ્મ છે તે સર્વ કાળ સિદ્ધ છે અને વળી એ પ્રપં-ચની પણ આદિ છે; તથા વિશ્વનું પણ અધિષ્ઠાન છે. અવસ્થા થકી રહિત છે. "અજ" 'અવ્યય છે' એવો આત્મા તેના સ્વરૂપને વિષે જાણીને સિદ્ધ પુરૂપ એવા આસન ઉપર રહે છે તે માટે બ્રહ્મ એજ સિધ્ધાસન છે. એ મૂખ્ય આસન જાણવું.

॥ प्रचोदयात् ॥

અર્થ

૮ મૂળબંધ—સંસાર એટલે જન્મ મરણ એનું મૂળ છે તેજ ચિત્તનું બંધન કરવાવાળું અજ્ઞાન છે. એવા જ્ઞાનનો જે આશ્રય તેનું તે (જન્મ મરણ) સ્વરૂપ છે. (અજ્ઞાનની સ્વતંત્ર સત્તા નથી) એવું જે સર્વનું આશ્રય રૂપી બ્રહ્મ છે તેજ મૂળબંધ થાય છે. એનું અક્ષય સર્વ કાળ સેવન કરવું એજ જ્ઞાનયોગવાળા યોગીઓને યોગ્ય છે. તે જ્ઞાનયોગના લક્ષણ એવા છે કે જેનું ચીત્ત વ્યવહારને વિષે વિક્ષેપ પામતું નથી એવો ઉત્તમ યોગ કરવાવાળાએ જ્ઞાન યોગે નિશ્ચય કર્યો છે. એવા લક્ષણથી યુકત જે યોગી છે તેનેજ જ્ઞાનયોગી કહે છે. એવા યોગીને મૂળબંધ એટલે બ્રહ્મ જાણવા યોગ્ય છે. આવી રીતે સર્વનું અધિષ્ઠાન જે બ્રહ્મ તેજ મૂળબંધ છે.

॥ ॐ भूर्भुवःस्व ॥

અર્થ

૯ દેહ સામ્ય—સમ એજ બ્રહ્મ છે, તેના વિષે અંગાકદિ સર્વ કલ્પિત છે. તેને અંગાદિકનો સ્વભાવ વીશમ છે. એ પ્રકારે સમજીને સમ દ્રષ્ટીથી સમતા જાણવી. કારણકે અધિષ્ટાન મધ્યે અધ્યસ્થ જે વસ્તુ છે તે અધિષ્ટાનના જ્ઞાનથી અધિષ્ટાનમાંજ લય થાય છે. આ પ્રમાણે બ્રહ્મને

વિષે અધ્યક્ષ જે અંગાદિક છે તે બ્રહ્મના જ્ઞાનથી બ્રહ્મમાંજ લય પામે છે એવું જે સમજવું તેનું નામ દેહશામ્ય સાધન થાય છે. વળી બ્રહ્મને અંગાદિક વિષમ છે. તે તેનાથી જુદુ છે એવું ગણ્યું તોપણ અધિષ્ટાન મધ્યે આત્મ લીન થતો નથી.

॥ तत्सवितुर्वरेण्यं ॥

અર્થ

૧૦ દૃગસ્થિત—અંતઃકર્ણની વૃતિઓથી અખંડ બ્રહ્માકારના યોગે કરીને અખીલ વિશ્વને બ્રહ્મમય જોવું, એવી જે વૃતિ છે તેનેજ સ્થિર દ્રષ્ટી કહે છે. કેવળ નાસીકાગ્ર દ્રષ્ટી સ્થિર કરવી તેને સ્થિર દ્રષ્ટી ન સમજવી. દ્રષ્ટી, દર્શન દ્રસ્ય, આ ત્રણે ત્રિપૂટી કહેવાય છે. વળી જે ઠેકાણે ત્રિપૂટીનો લય થાય છે, તે ઠેકાણે બ્રહ્મ વૃતિથી દ્રષ્ટી રાખવી, એનું નામ સ્થિર દ્રષ્ટી કહેવાય છે.

॥ भर्गोदेवस्यधीमही ॥

અર્થ

૧૧ પ્રાણ સયમન—સંકલ્પ વિકલ્પાદિક જે અંતઃકર્ણની વૃત્તિઓ છે, તે વૃત્તિને ઠેકાણે બ્રહ્મ ભાવના કરી સર્વ વૃતિઓને રોકવી તેને પ્રાણાયામ કહે છે. કારણ પ્રાણ જે છે તે મનને સ્વાધીન છે તે માટે મનને રોકવાથી પ્રાણ પણ રોકાય છે. એ વાસ્તે મનોવૃત્તિ રોકવી જોઇએ. **"योगश्चित्त वृत्ति निरोधः"** એવી ચિત્ત વૃત્તિને નિરોધ કરવી. એને પ્રાણાયામ કહે છે. અનાત્મા જે પદાર્થ છે તેનો નિરોધ કરવો એનું નામ રેચક કહેવાય છે. હું બ્રહ્મ છું એવી વૃત્તિ ધારણ કરવી એનું નામ પૂરક કહેવાય છે. અખંડાકાર સ્વરૂપ તે બ્રહ્મ હું છું એવી નિશ્ચળપણાની વૃત્તિને ધારણ કરવી એનું નામ કુંભક કહેવાય છે. રેચક, પૂરક, કુંભક એવા વિભાગે કરીને પ્રાણાયામ કથન કર્યું છે. એના અધિકારી એજ છે કે જેની અસંભાવના, વિપરીત ભાવના, આદિ કરીને સંશયની નીવૃત્તિ થયલી છે તથા જેને નિઃસંદેહ પરોક્ષ જ્ઞાન થયું છે એવા અધિકારી છે તેમનેજ આ ઉપર કહેલા પ્રાણાયામનો અધિકાર છે. વળી એથી જે ઉતરતા પગીથીઆના હશે તેમને નસ્કોરાના પડ દાબીને પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર છે.

॥ धीयोयोनप्रचोदयात॥

અર્થ

૧૨ પ્રત્યાહાર—શબ્દાદિક વિષયોને ઠેકાણે અથવા ઘટપટાદિક પદાર્થોને ઠેકાણે સત્તા, સ્ફુરતા, પ્રીયરૂપતા, એ સર્વે એક આત્માજ છે એવું સમ-

જીને નામરૂપ ક્રિયાથી રહિત, આત્મ સ્વરૂપ ભાવનાના યોગે કરીને, મનને આત્મસ્વરૂપને ઠેકાણે સ્થિર રાખવું અને એ પ્રમાણે ચિત્તને વશ કરી રાખવું ("યોગશ્ચ ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ") એવો અભ્યાસ કરવો એનું નામ પ્રત્યાહાર છે.

॥ स्वः भुवः भूः ॐ ॥

અર્થ

૧૩ ધારણા—સ્વર્ગ મૃત્યુ પાતાળ તથા અકાર, ઉકાર, મકાર. અર્ધ માત્રાદિ પદાર્થને ઠેકાણે મન જાય છે તે તે પદાર્થને વિષે-સત્તા સ્ફુરતા પ્રીયરૂપતા એ સર્વ બ્રહ્મ છે, તથા નામ રૂપ એ મિથ્યા છે. આ પ્રમાણે મિથ્યાની ઉપેક્ષા પૂર્વક સત્ય જે આત્મા તેના દર્શન તથા તેનું અનુસંધાન કરવું એનુંજ નામ ધારણા થાય છે. વળી ષડચક્રાદિકને ઠેકાણે મનની ધારણા કરવી આ પ્રથમારંભ કરવાવાળાને જોઇએ. એની જુકિત આગળ સોળ તથા સત્તરમાં અંગમાં કીધી છે. આજ્ઞાનીને તે અનુભવ સિધ્ધ છે.

॥ ॐ ॥

અર્થ

૧૪ ધ્યાન—હું દેહી છું એવી સ્ફુરણાથી રહિત, હું બ્રહ્મ છું એવી અખંડાકાર વૃત્તિની નિશ્ચળતાથી નાદ બિંદુકલાતિત શુદ્ધ નિર્મળ જે સ્વરૂપ છે, તે સ્વરૂપને જ્ઞાનવાન પુરૂષ ધ્યાન કહે છે. આ વૃતિ પરમાનંદને આપવા વાળી છે.

॥ नाह पदार्थं न मे पदार्थं मिति भावीते रागद्वेषादिरहित चित्तं निर्वात दीपवदाचलं ॥

૧૫ શર્વશાર—હે દત્તાત્રી ચાર વેદ છ, શાસ્ત્ર અઢાર પુરાણ, આ સર્વે પોતપોતાનું મત ખેંચે છે, તે વડે કરી ચિત્તના વિષે ભ્રાંતિ ઉત્પન્ન થાય છે. તે કારણથી દૃઢતા રહેતી નથી. દૃઢતા ન રહ્યાથી ચિત્ત ને ચંચળતા પ્રાપ્ત છે. એ વાસ્તે કંઈપણ શિદ્ધિ પામે એવું તથા સૌખ્યકારક એક આસન સાધ્ય કરી લઇ સાધકે આ દેહનો અહંકાર છોડી દઇ નિષ્કામ તથા નિષ્પ્રપંચ યુકત હું સર્વ ઠેકાણે છું એવું ચિ-તને વિષે લાવી નાદ તથા બિંદુને જીતવું. નાદના વિક્ષેપથી લયનો વિક્ષેપ થાય છે. બિંદુના વિક્ષેપથી તેજ રહિત થાય છે, માટે બેઉનું સાધન રાખવું. નાદમાં સુક્ષ્મ રીતે લક્ષ ચોંટાડતાં રહેવું. તે વડે કરીને મન સ્થિર થાય છે. મન સ્થિર થયું કે પ્રાણ સ્થિર થાય છે. પ્રાણ સ્થિર થયો એટલે પરમાનંદ (તૂર્ય ભૂમિકા) પ્રાપ્ત થાય છે. તે કારણે મન સ્થિર કરવાનો જે બિંદુજય તથા નાદ લય થાય એવા ઉપાયની યોજના કરવી. વેદપાઠી કર્મ માર્ગ કહે છે,

શાસ્ત્રો વ્યવહાર કહે છે, વૈષ્ણવ વિષ્ણુને સ્થાપિત કરે છે, શૈવ શિવજીને માને છે, ગણપત્ય ગણપતિને મોટો કહે છે, શાકત શકિતનું વર્ણન કરે છે, શૈાર સુરજની ઉપાસના કરે છે, કાવડીઆ તીર્થ તથા ક્ષેત્રનું માહાત્મય કહે છે,—કોઇક-ખંડેરાવ, ભૈરવ, યશાઇમેશાઇ, ઓટીંગ, મુંજ્યા, વેતાળ, હનુમાન, રાણુશટવી, જરીમા, મરીમાતા, ઝાંપડી, શીકોતર્યા, ચુડેલ, લાલબાઇ, ફુલબાઇ, નરશીંગો, જંગમ, જતી, સંન્યાસી, ફકીર, બ્રાહ્મણ, એ છ જણા પોતપોતાના મત હાંકયા કરે છે. એ વગર બીજી અરાઢો વરણ પોતપોતાના મતને મૂખ્ય જાણીને સ્થાપન કરે છે. પણ ચિત્તને વિશે સ્થિરતા આપવાવાળું એક પણ મત નથી. સર્વે ઉન્મત્ત છે. ત્યારે વિદેહ મુકતિ (તૂર્ય ભૂમિકા) કયાંથી પ્રાપ્ત થાય ? આ આત્મા સર્વે ઠેકાણે અંતર તથા બાહ્ય સરખો ભરેલો છે. આ ઉપર કહેલા સર્વે મત તથા સર્વે સાધનો ભ્રાંતિરૂપ મોહાદિકનુ આવરણ છે (અજ્ઞાન છે). અધિકાધિક આશા તૃષ્ણાદિક વિકારોને વધારનાર છે. માટે હુંજ સર્વ છું. મુજ વગર કાંઈ પણ પદાર્થ નથી તેમ હું પણ કાંઇ પદાર્થ નથી એવું છતાં જગત આત્માને ઓળખતું નથી—હે દત્તાત્રી ! આત્મસાધન એ સઉ સાધન કરતાં શ્રેષ્ટ છે. જેના હૃદયનાં વિષેની માયાવી ગાંઠો છુટી ગઈ છે તેના સર્વે પ્રપંચરૂપી સંશય દુર થયા છે.

"भिद्यते हृदयग्रंथी छिद्यंते सर्व संशयाः" માટે એક નિશ્ચય રાખીને પ્રીતિ તથા દ્વેષ રહિત થઇ ચિત્તને નિર્વાત રાખવું. જેમ જ્યાં વાયુ ન હોય તે જગ્યા ઉપર દીવો અચળ રેહે છે. તેમ ચિત્તને અચળ રાખી એક નિષ્ઠાથી વખતે વખત સાચવીને આવે તે વિઘ્નને ન ગાંઠતા નિત્યાભ્યાસ કરતા રહેવું. એવા અભ્યાસથી હળવે હળવે યોગી તૂર્યાપદને પામશે.

૧૯ પદ મુખી—૧ ડાબો હાથ કુણીથી વાળીને ઉશીકે લઈ લાંબા પગ કરી ડાબી કૂખે સુવું. પુરૂષે પોતાના વૃષણ ન દબાય તથા સ્ત્રીઓએ પોતાની યોની ન દબાય એમ સુવું, એટલે ઊંઘમાં સમના આવતા નથી તથા વીર્ય ખલિત થતું નથી. પ્રથમની એક ઊંઘ તાણીને લેવી. પ્રથમ ઉંઘ થયા પછી આત્મ ધ્યાનને વિષે ચિત્ત ચોંટાડવું.

૨ ડાબા પગની જાંગ તથા લિંગ આ બેઉના સાંધામાં જમણા પગનુ પગલું ચત્તું મૂકી એડી તે સાંધામાં રહે એવી રીતે રાખવી. તેજ તરીકે જમણા પગની જાંગ તથા લિંગ આ બેઉના સાંધામાં ડાબા પગનું પગલું ચત્તુ મૂકી એડી સાંધામાં રેહે એવી રીતે રાખવી. એવા પદ્માસને બેસીને ડાબા નસ્કોરાથી શ્વાસ ઉંપર ખેંચવો. પૂર્ણ ખેંચાયો એટલે બેઉ નસ્કોરાં બંધ કરી રાખવા—પછી એક ક્ષણ રહીને તે શ્વાસે શ્વાસ જમણા નસ્કોરાંથી છોડવો. ફરીથી જમણાં નસ્કોરાંથી ઊપર ખેંચવો અને પૂર્ણ ખેંચાયો એટલે બેઉ નસ્કોરાં બંધ કરવા, પછી ક્ષણ રહીને ડાબા નસ્કોરાંથી શ્વાસો શ્વાસ છોડવો. એવા ડાબા જમણા મળીને એકસોને આઠ આવૃતિ કરવી પછી

"अंगुष्टाभ्यामुभेश्रोत्रे तर्जन्याभ्यांविलोचने॥"
"नासारंघ्र मध्यमाभ्यां अन्येच वदनंद्रढं॥ १॥"

અર્થ

૩ બેઉ અંગુઠાથી બેઉ કાનોના છિદ્ર દબાવીને બીજી બેઉ આંગળીઓથી બેઉ આંખો દબાવવી, અને વચલી બે આંગળીઓથી બેઉ નસ્કોરા દબાવવા તથા બીજી બે ટચલી ને છેલ્લી આંગળીને મોઢા ઉપર ફરતી મેલવી જોઈએ. આને ષડ મૂખી કેહે છે.

૧૭ લય પ્રકાર—શુદ્ધ શુશુમ્ણા થઈ એટલે મીનમાં સ્ફુરત બ્રહત નામની વનસ્પતિ મેળવીને તેની મધ્યમાં બોર જેવડી બે ગોળીઓ કરીને બેઉ કાનોના છિદ્રમાં દબાવીને બેસાડી દેવી. તથા ચાર આંગળ લાંબા, વળી ચાર આંગળ પહોળા એવા બે મલમલના કકડા લઈને સ્ફુરત બ્રહત વનસ્પતિથી ભીંજાવી બેઉ નસ્કોરામાં દબાવીને બેસાડી દેવા તે વેળાએ કાનમાં નાદ ઉત્પન્ન થશે તેમાં લક્ષ આપવું.

॥ अहंब्रह्मास्मि ॥

અર્થ

૧૮ સમાધી—દેહાદિ અહંતા રહિત, અંતઃકર્ણની વૃતિવિષયવાંસનાથી સ્ફુર્ણ રહિત થઈને અખંડ બ્રહ્માકાર થાય છે. ધ્યાતા તથા ધેયાકાર વૃત્તિથી રહિત થાય છે એનું નામ સમાધી છે. (દ્વૈતભાવના રહિત ચિન્ત થાય તેનું નામ સમાધિ કહેવાય છે) આ પ્રકારે કરીને આ અઆઠમું અંગ સમાધીનુ છે તેનો અભ્યાસ કરવો. એ અભ્યાસના અધિકારી સાધુજન છે. "સમ એજ સ્વરૂપ" આ સ્વરૂપ ભૂત આનંદની પ્રાપ્તિ જ્યાં સુધી થઈ નથી ત્યાં સુધી એનો અભ્યાસ કરવો નહીં. જે પુરૂષને તથા સ્ત્રીને જ્ઞાન શિધ્ધ થાય છે તે વેળાએ સર્વે સાધના છોડીને તે શિધ્ધ થાય છે. તેજ યોગીઓના રાજા છે એનું રૂપ કેવું છે? વેદાંત પ્રસિધ્ધ જે આત્મ સ્વરૂપ એ મન તથા વાણીને પણ અગમ્ય જે તે બ્રહ્મ સાક્ષાત યોગીનું સ્વરૂપ છે. આ પ્રકારે કરી સ્વરૂપાનંદની પ્રાપ્તિ છે. એનુ સાધન પાછલા ૧૭મા પ્રકરણમાં કહયા પ્રમાણે કર્યાથી જ્ઞાન યોગ પ્રાપ્ત થશે. આ પ્રકારનું જ્ઞાન સમાધી સાધન મહા ફળને આપનારૂં છે. વળી એને શ્રમ થોડો છે. જે પુરૂષ અથવા સ્ત્રી આ સમાધીના કરવાવાળા છે. તેને વિઘ્ન ઘણા આવે છે. તે વિઘ્નો આત્માનું અનુસંધાન કરવા દેતા નથી. પ્રથમ તો આળસ ઉત્પન્ન થાય છે. બીજું ભોગ ઈચ્છા વધે છે. ત્રીજું ઉંઘ આવે છે. ચોથુ કાર્યા કાર્ય વિવેકથી રહિત થાય છે. પાંચમું નાના તરેહના વિષયની સ્ફુર્ણા થાય છે. છઠું વિષયના પ્રસંગથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે. સાતમું હું ઘણો ધન્ય છું એવું લાગે છે. આઠમુ રાગ દ્વેશાદ તિવૃ વાંસનાથી ચિત્તના વિષે સ્તબ્ધ ભાવ થાય છે. નવમુ પ્રાયશ્ચિત એવા જે સુહુદ લોક તે ગુરૂ

વિષેની ભાવના ઉડાવી દઈ ગુરૂ નિંદા કરાવી ગુરૂ ગુણ વિષે આંધળા કરી પ્રપંચમાં લાવી નાંખી દે છે. દશમુ પોતાના શુહુદ તથા મિત્રાદિક છે તે નાટય નાટકાદિ નૃત્યગાન કરી ઇંદ્રિઓને ચંચળતા આપી ઈંદ્ર જાળવત કૈાતુકથી જ્ઞાન શકિત ભુલાવી દઈ પછી એના હાથથી વિષય કરાવે છે. એવા અનેક પ્રકારના વિધ્ન આવે છે. તે માટે વિધ્નેા દૂર કરવા સારૂ બ્રહ્મવે-ત્તા પુરૂષે ગુરૂ સામધ્ધતા ન છોડતાં હળવે હળવે ઉપાય કરવેા. અંતઃકર્ણ વૃત્તિ બંધ મેાક્ષનું કારણ છે. એ વૃત્તિ જે જે પદાર્થનું સ્મરણ કરે છે તે તે પદાર્થના આકાર વિષે પામે છે. વળી દુષ્ટ સુહુદનેા સંગ હેાય તેથી સદભાવના રૂપી વૃત્તિ થતી નથી. તે વેળાએ યેાગી શૂન્યાકાર જડપણાને પામે છે. જો કદાચ બ્રહ્માકાર વૃત્તિ થઇ તેા પૂર્ણપણું છે માટે એવેા અભ્યાસ કરવેા. આ બ્રહ્માકાર વૃત્તિ છે એ શ્રેષ્ટ છે. વળી એ પવિત્ર કરનારી છે. બ્રહ્માકાર વૃતિને છેાડી જે યેાગી રહે છે તેનું જીવીત વૃથા છે, તેની મા વૃથા કષ્ટ પામી, તે પશુવત છે. તે માટે યેાગીએ બ્રહ્માકાર વૃત્તિને ધારણ કરવી તે ધન્ય છે. જે પુરૂષ તથા સ્ત્રી સાધન વડે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ કરવા જાણે છે, વળી બ્રહ્માકાર વૃતિને વધારે છે તેનેજ ધન્ય કહેવાય છે. તેજ સત્પુરૂષ થાય છે. ત્રૈલેાકય પણ તેને વંદન કરે છે. તેજ બ્રહ્મ સ્વરૂપ છે. આ પ્રમાણે નિશ્ચય જાણવું. શબ્દાદિ વિષયી પુરૂષ છે તે આત્માને વિશેષે કદી પણ પામતા નથી. જે પુરૂષ બ્રહ્મની વાતેા કહેવામાં ઘણા કુશળ છે અને બ્રહ્મ વૃત્તિના અનુભવી નથી, રાગી તથા વિષયાદિકને વિષે પ્રીતિ કરવાવાળા એવા જે પુરૂષ તે ઘણા અજ્ઞાની છે. તે મૂર્ખના સરદાર છે. તે સંસાર મધ્યે જન્મ મરણ પામે છે. માટે બ્રહ્મ વૃતિ વગર કેવળ વર્ત્યાથી કાંઈ પણ ફળ થતું નથી. વળી વેશ ધારણ કર્યાથી પણ કાંઈ ફળ થતું નથી. પણ વિવેકી જન આ બ્રાહ્મવત્તિ વગર ક્ષણ માત્ર પણ રહેતા નથી. એવા જે બ્રહ્મનિષ્ઠ હેાય છે તે સદગુરૂ રૂપ છે. વાસ્તે એવા ગુરૂને ન ઓળખતાં તે ગુરૂની નિંદા કરે તે પેાતેજ નર્કના અધિકારી થાય છે.

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, માહેશ્વર, ઇંદ્રાદિક દેવતા સનકાદિક તથા શુકાદિક રૂષિ, ગાર્ગી, લેાપામુદ્રા, ઈત્યાદિક આ સર્વે આ જ્ઞાન સમાધી પર્યંત જ્ઞાન યેાગ સેવન કરે છે. આ પ્રકારે કરીને શ્રી ગુરૂ ભૈરવનાથજી એ સદગુરૂ મુખે પેાતે શ્રવણ કરીને પેાતે આનંદનાથને અષ્ટાદશ અંગ સહિત જ્ઞાન યેાગ કથન કરી **જગતના હિતાર્થે અર્પણ કર્યેા છે.** અસ્તુ.

બ્રહ્મતત્વ જેના યેાગ વડે કરીને જેને પ્રકાશિત થયું છે તેની તેના યેાગ વડે કરીને ગુણની શેાભા જણાય છે. વળી જે ગુરૂએ આપણને જ્ઞાન સમાધીના બીજનેા ઉપદેશ કરેલેા છે એવા જે શ્રી ગુરૂનાથજી એમના વિષે વારંવાર નમસ્કાર કરવેા. શ્રી ગુરૂનાથજીની સુશાશ્રુ કરીને તેમના ચિત્તને વિશે આનંદ પ્રગટ કરવેા, ને સેવા કરવી. તે સેવા થકી જ્ઞાનયેાગ કલ્યાણ

પ્રાપ્ત થાય છે. જે પુરૂષ નિત્ય નિયમથી સેવા કરે છે તે પુરૂષ મુક્તિને પાત્ર થાય છે. શ્રી ગુરૂનાથજી કારણે પોતાના શરીર થકી તથા ધન થકી સેવા કરે છે, એકાગ્ર મન કરીને શ્રી ગુરૂનાથજીની પાસે રહે છે, તેના યેાગ ઉત્તમ પ્રકારે શિદ્ધ થાય છે—ઓમ્ તત્ સત્ બ્રહ્માર્પણ મસ્તુ શ્રીરસ્તુ.

इतिश्री अनंदनाथ विरचित ज्ञानांगयोग मूलरहस्य समाप्तः ॥ १ ॥



દોહરેા.

જ્ઞાનકર જ્ઞાનકર જ્ઞાનકાગેંદકર
સુરતકા દંડકર ખેલચેાગાન મેદાનમાંહી ॥
ખલ્કકી બ્રહ્મણા છોડ દે બાલકા,
આયા જો ભેખ ભગવાન માંહી. ॥
ભેખકે ટેક સંત મહીમા ધરે શેશકે શીરપર ધ્યાન ધારી.
કહે કબીર સુનલે બાલકા,
કોઈ સંત જન ઝોહેરી, જીન્ને કર્મકે રેખપર મેખ મારી ॥

અર્થ

હે અજ્ઞાન, તું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર. જ્ઞાનનેા દડેા કર, જે પ્રભુનું દંડાકાર સ્વરૂપ છે તેનેા તું દડેા કર–અને મેાક્ષના બજારમાં રમ–મેાહ–આશા પાશ વિગેરે ભ્રમણતાનેા જે બજાર ભરાયલા છે તેનેા તું હે બાળક (અજ્ઞાની) ત્યાગ કર–જો પરમેશ્વરના ભેખમાં આવ્યેા હેાઇશ તેા શાંત પામેલા એવા જે સંત તે તારી ટેક પકડશે–માટે જે કુંડળી છે તે કુંડળી વડે શુશુમનાથી ધ્યાન ધરે છે એવા ઝવેરી રૂપી સંત જન જેણે પૂર્વ જન્મના અજ્ઞાન–કર્મ ઉપર જ્ઞાન રૂપી મેખ મારી છે તેને શર્ણે જા.



अथ श्री

आनंदनाथविरचित

अष्टांगयोग मूलरहस्य

प्रारंभः

गुंगुरूंगणपतींदुर्गांवटुकंशरभंशिवं ।
शिवानांगिरिजांलक्ष्मींवाणींवंदेविभूषिताम् ॥
आनाद्यायाखिलाद्यायमायिनेगातिमायिने ।
अरूपायस्वरूपायशिवायगुरवेनमः ॥ १ ॥

अथश्री गुरुध्यान प्रारंभः ।

जयतिस्मदिगंतगीतकीर्त्तिर्भ-
गवानशंकरयोगीचक्रवर्ती ॥
प्रथयन्परमाद्वितीयतत्वंशमयं
स्तत्परिपंथिवादिदर्पम् ॥ १ ॥

દશ દીશાના વિષે પ્રસિદ્ધ છે કીર્તી જેની. તથા સર્વે યેાગીઓ મધ્યે શ્રેષ્ટ એવા શ્રી ચક્રવર્તી સદ ગુરૂનાથજી છે. એ વિવાદના યેાગે કરીને ગર્વીત છે અંતકરણ જે લેાકેાના એવા જે લેાક તે લેાકેાની ચીત વૃત્તીઓ ચંચળ છતાં દાંભીકતા વર્તે છે જે લેાકના શરીર વિશે એવા લેાકેાને અદ્વિતીય તત્વકથન કરીને તે લેાકેાનું સાંતવન કરે છે. એવા જે ભગવાન શ્રીમત સદ ગુરૂનાથજી એમના ચરણારવિંદના વીષે નમસ્કાર કરી આ અષ્ટાંગને પ્રારંભ કરૂં છું. ઇતિશ્રી ગુરૂનાથજી ધ્યાનોન્નામ પ્રથમોપદેશઃ ॥ ૧ ॥

अथ स्वरूपध्यान प्रारंभः ।

बालार्कप्रभमींद्रनीलस्फाटिकंश्वेताभ्रावद्युज्ज्वलं ।
शांतंनादविलीनचित्तपवनंचक्राज्ज्वचिन्हभृशं ॥
ब्रह्माद्यासनकादिभिःपरिवृतंसिद्धैर्महायोगीनो ।
एवंध्यानमुपासितंहृदिमुदाध्येयमहायोगीभिः॥१॥

પ્રભાતના કાળ વીષે જેવી સુર્યની પ્રભા દેખાય છે. તે પ્રમાણે સ્વરૂપ દેખાય છે. તેજ પ્રમાણે બીજી ઈંદ્રનીળ પ્રભા જેવી જણાવવામાં આવે છે; તેજ તરીકે સ્ફટિકમય તેજ:પુંજય એવી તથા સફેદ અભ્રા જેવી જણાવવામાં આવે છે. તેજ પ્રમાણે વીજળી જેવા ચમકાટ પણ જણાય છે. તથા ચંદ્રમાના જેવું વર્તુળાકાર છતાં પુનેમના ચાંદના જેવું સીતળ જણાવવામાં આવે છે. વળી તેજ:પુંજ ચક્રાકાર તથા કમલાકાર જણાવવામાં આવે છે. આવું સ્વસ્પ ષટ્‌મુખી મુદ્રા વડે કરીને દેખાય છે. તે સ્વરૂપના વીષે પ્રાણ વાયુ તથા ચીત્ત વળગી રહે છે. આ સ્વરૂપનું ધ્યાન; બ્રમ્હાદીક સૃષ્ટીના કરતા તથા વીષ્ણુ શંખાતાના કરતા શંકરાદીક પ્રળયના કરતા સનકાદીક રૂષીઓ માહાનસીદ્ધ આવા સર્વે આ ધ્યાન વડે કરીને વીદેહ મુક્ત્તીને પામ્યા છે. તેજ સ્વરૂપ પ્રાપ્તીના વાસ્તે આ અષ્ટાંગ યેાગનેા સારાંશ કથન કરું છું. ઈતીશ્રી સ્વરૂપ દર્શનેાન્નામ દ્વિતીઓપદેશઃ ॥ ૨ ॥

अथ यमोपदेशः ।

યેાગીએ ક્રોધ રહીત તથા વૈરાગ્યસીલ અને ઈંદ્રિઓના જીત રહેવું ક્ષમા તથા દયા તથા શાંતી રાખવી અને જગપ્રીયતા રાખવી તથા નિર્લોભતા રાખવી. દાતુત્વાદી સ્વભાવ રાખવેા જોઇએ. અતી આહાર કરવેા નહીં. અતીશ્રમ કરવેા નહીં. ઘણું જોર શેારથી બેાલવું નહીં. ચીત્તના વિષે ચંચળતા આવે એવા નીયમ રાખવા નહીં. જગતનેા સંગ તથા કશી વાતનું લાસરપણું રાખવું નહીં. ઊપર કીધા પ્રમાણે ચાલશે તેાજ યેાગસીદ્ધી પામશે. યેાગીએ ચેાથેા ભાગ વર્જ્ય કરીને જમવું મનને ઊચ્છાહ રાખવેા. નીશ્ચય રાખવેા. ધૈર્યપણુ રાખવું. એકાંતે એકલું રહીને શ્રી ગુરૂનાથજીની આજ્ઞા હેાય તે પ્રમાણે વર્તવું. ઈતિશ્રી યમેાપદેશેાન્નામ ત્રિતીયેાપદેશઃ ॥ ૩ ॥

अथ नियमोपदेशः ।

હિંસા કરવી નહિ. કરાવવી નહિ. હીંસા કરવાને વાસ્તે અનુમેાદન પણ આપવું નહિ. પ્રમીત આહાર કરવેા. તે પણ સુસ્નિગ્ધ છતાં મધુર એવું ભેાજન કરવું. કડવું ખાટું, તીખું, ખારૂં તથા કશી પણ રીતે કાચુ ધાન્ય વિગેરે તલ, તેલ, સરસવ, પીવાનેા દારૂ, માછલાં, જનાવર વિગેરેનું માંસ, દહીં, છાશ, કલીંગડુ રીંગણા, હિંગ, ડુંગળી, લસણ તથા અતિશય ઘણું ઊનડુ અનાજ તેજ પ્રમાણે લુખું અન્ન ઇત્યાદિ પદાર્થ ખાવા નહિ. દુરજન હેાય તેના જોડે પ્રીત રાખવી નહિ. અગ્નિ વડે તાપવું નહિ, સ્ત્રીઓનેા સમાગમ રાખવેા નહિ. અતિમાર્ગ ક્રમણ કરવેા નહિ. આવા નીયમ રાખવાથી યેાગ સિદ્ધથશે. ઈતીશ્રી નિયમેાન્નામ ચતુર્થેાપદેશઃ ॥ ૪ ॥

अथ आसनोपदेशः ।

ડાબી જાંગ ઉપર જમણું પગલું છતું રાખીને તે પગલાની એડી

ડાબી જાંગના સંધીમાં રાખવી. જમણા જાંગ ઊપર ડાબુ પગલું છતું રાખીને તે પગલાની એડી જમણી જાંગનામાં રાખવી. તેજ પ્રમાણે બેઉં હાથ છતા રાખીને એક ઉપર એક જોડીને ઉદરના મધ્ય ભાગ વિશે રાખવા. શરીર તાટ તથા સીધું રાખીને નાશીકાગ્ર દ્રષ્ટી રાખવી. ઇતીશ્રી આસનોન્નામ પંચમોપદેશઃ ॥ ૫ ॥

अथ प्राणायामोपदेशः ।

પ્રાણવાયુ જ્યાં સુધી દેહના વિશે સ્થિર છે ત્યાં સુધી પ્રાણીનું જીવન રહે છે. આ વાયુ શરીરના બહાર નીકળે એટલે મરણ પ્રાપ્ત થાય છે. તે માટે આ પ્રાણવાયુનો નિરોધ યોગી લોકોએ કરવો જોઇએ. શરીરમાંની નાડીઓ મળથી વ્યાપત થઇ એટલે પ્રાણવાયુ મધ્ય મારગના વિશે વહેતો નથી. તારે ઉન્મનિ ભાવની સિદ્ધી શી રીતે થાય. સર્વે નાડી ચક્ર મળથી વ્યાપત થયેલું તે શુદ્ધ કરવા વાસ્તે આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બહારનો વાયુ ચંદ્ર નાડી એટલે ડાબા નાકોરાથી ઉંપર ખેંચીને બંધ કરવો. પછી સૂર્યનાડી એટલે જમણા નાકોરાથી ધીમે ધીમે છોડવો. ફરી સૂર્યનાડીથી ઉપર ચઢાવીને બંધ કરી ચંદ્રનાડીથી છોડવો. એ પ્રમાણે ઘડીએ ઘડીએ કરવું. જ્યાં સુધી સુષુમણા એટલે બેઉ નાકોરાનો વાયુ સરખોને સુદ્ધ ચાલવા મંડશે ત્યાંસુધી કરવું. બેઉ નાકોરાનો વાયુ સરખો ચાલવા મંડયો એટલે બેઉ નાકોરાથી પ્રાણવાયુ ઉપર ખેંચી લઈ આંતરયામના વિશે સ્થિર કરવો. હેઠળ છોડવો નહિ. આ પ્રમાણે બંધ થયો એટલે એને કુંભક કહે છે. રેચકપુરક રહીત કેવળ કુંભક થયો એટલે આ કુંભક થએલા પુરૂષને આ ત્રૈલોકયમાંનું સર્વે પ્રકારનું કીયું પણ ઐશ્વર્ય દુર્લભ નથી. કેવળ કુંભકથી યથેષ્ટવાયુ ધારણ થયો એટલે રાજયોગપદની પ્રાપ્તી થાય છે એમાં સંશય નથી. રાજયોગ વગર હટયોગ નહિ તથા હટયોગ વગર રાજયોગ નહીં. માટે આ રાજયોગના કારણ વાસ્તે આ હટયોગનો અભ્યાસ કરે છે. રાજયોગ અનાયાસે પ્રાપ્ત થાય તો હટયોગનો અભ્યાસ કરવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી. કુંભક કરેલો વાયુ રેચક કરવાની વખતે નીરામય ચીત્ત રાખવું. કુંભક વડે કુંડલીનો પ્રબોધ થાય છે (કુંડલી એટલે કુંટી) એ કુટી નાડી ઉભી રહે છે તેના લીધે સમાધી યોગની સીદ્ધી થાય છે. જે પુરૂષના વીશે સર્વે કાળ કુંભક રહે છે તેનાં લક્ષણો કહું છું. શરીર કૃશ, મુખારવીંદ સુપ્રસન્ન, શબ્દ સ્પષ્ટ, આંખો નીરમળ, આરોગ્યતા, ઉર્ધ્વરેતત્વ, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત, નાડીયો શુધ્ધ વેહે છે એવાં યોગશાધ્ધીનાં લક્ષણો છે. ઈતીશ્રી પ્રાણાયામોન્નામ છઠો ઉંપદેશ સમાપ્તઃ ॥ ૬ ॥

अथ प्रत्याहारोपदेशः।

ઈંગલા, પીંગલા, સુષુમ્ણા, એ ત્રણેનો સંગમ કરીને મધ્ય નાડીવડે કુંડલીનું ઉથ્થાપન કરવું. કુંભકના દ્વાર થકી રોજના રોજ પોતાના

તાળવાના ઠેકાણે પોતાની જીભની યોજના કરવી. એવી યોજના કરી રસ સ્વાદ લેવો. આ રસનો સ્વાદ લેવાને માટે જીભને તાળવામાં લેઈ જવા પહેલે તેના અગ્ર વડે વાયુને ખેંચવો. એમ કરવાથી જીભને તાળવા વીષે ઉલટી લઈ જવી. આ પ્રમાણે જે યોગી કરે છે તે યોગી આમરત્વ ભોગે છે. આવો યોગાભ્યાસ કરવાવાળાએ

सांख्ययोगे ।

एवंचउपद्रवरहीतेस्थानेसुखासनेनोपविष्टस्या-
त्मनीमनोधारएतेयोगीनोध्यानयोगंकुर्यात् ॥

ઉપદ્રવ રહીત સ્થાનના વીશે તથા સુખ થાય એવા દેશ મધ્યે પોતાના આસનની યોજના કરીને આત્માના વીશે તલ્લીન થઈને યોગીએ ધ્યાન ધારણા કરવી. તે યોગીનો યોગ સીધ્ધ થાય.

हट्टप्रदीपिकायां ।

सुराज्येधार्मिकेदेशेसुभीक्षेनिरुपद्रवे।
एकांतेमठीकामध्येस्थातव्यंयोगीभिःसदा ॥ १॥

ધર્મવાન રાજ્ય તથા ધાનના વીશે સારૂ પાક થાય છે તથા ઉપદ્રવ રહીત એવું ઠેકાણું જોઇ એકાંત સ્થાનના વીશે (એટલે પરવતના દરીમાં) વાસ કરીને યોગાભ્યાસ કરવો.

शीवयोगे ।

यथाध्यानस्यसामर्थ्यात्कीटकोभ्रमरायते।
तथासमाधीसामर्थ्यात्ब्रह्मरूपोभवेन्नरः ॥ १ ॥

જે પ્રમાણે કીડો ભમરીઓના નીજધ્યાસ વડે પોતેજ ભમરી થાય છે તે પ્રમાણે યોગી પુરૂપ આક્ષહી પોતાના આત્માના સ્વરૂપના નીજધ્યાસ વડે પોતે સ્વયંરૂપ થઈ જાય છે. ઇતીશ્રી પ્રત્યાહારોન્નાસ સાતમો ઉપદેશ સમાપ્તઃ ॥ ७ ॥

अथ धारणोपदेशः ।

પ્રાણાયામ કરી તે સુષુમણા થઇ એટલે આંખો તથા કાન તથા નાકોરાંનો રોધ કરીને આત્મા સ્વરૂપની ધારણા કરવી.

शीवयोगे ।

अंगुष्टाभ्यांउभेश्रोत्रेतर्जन्याभ्यांत्रिलोचने ॥
नासारंध्रेमध्यमाभ्यांअन्येत्रवदनंदृढम् ॥ १॥
तत्क्षणांतुतेजरूपोस्मिजोतिरूपंप्रपश्यति ॥

શંકરે પોતાના યોગ મધ્યે કથન કરેલું છે. તે બેઉ અંગુઠા બેઉ કાનમાં દાબીને બીજી આંગળીઓ બેઉ આંખોના વીશે દાબીને વચલી આંગળીઓએ બેઉ નાકોરાં દબાવવાં. તે ખુબ જોરથી દબાવી ટચલી આંગળીઓ તથા છેલ્લી આંગળીઓ મોઢાના આસેપાસે ધીમી રાખવી. એટલે તેજ વખતે એક ક્ષણમાં તેજોમય જોતી રૂપ નજરમાં આવે છે.

विष्णुयोगे ।

नासारंध्रेअंगुष्टाभ्यांमध्यमाभ्यांचनेत्रयोः ॥
तर्जनीभ्यांउभेश्रोत्रेधारयेच्चविचक्षणः ॥ १ ॥

શ્રી વિષ્ણુ ભગવાન પોતાના યોગમાં કેહે છે. બેઉ નાકોરા વિશે બેઉ અંગુઠા દબાવી વચલી આંગળીયોથી બેઉ આંખો દબાવવી. બીજી આંગળીયોથી બેઉ કાન દબાવવા એવા જે વીચક્ષણ પુરૂષો આ વિષ્ણુ મુદ્રા ધારણ કરે છે તે યોગીઓને તેજ વખતે તેજોમય જોતી રૂપ જોવામાં આવે છે.

ब्रह्मायोगे।

नेत्रयोर्मध्यमाभ्यांचतर्जनीभ्यांचकर्णयोः ॥
घ्राणयोरनामीकाभ्यांचरंध्राणांरोधनदृढम् ॥ १ ॥

બ્રહ્મદેવ પોતાના યોગમાં કહે છે. બેઉ વચલી આંગળીઓ બેઉ આંખોના વિશે દબાવી. બીજી આંગળીઓ બેઉ કાનોમાં દબાવવી. બેઉ નાકોરાને બેઉ ટચલી આંગળીઓ દબાવવી. ને બેઉ આંખો તથા બેઉ નાકોરા તથા બેઉ કાન એવાં આ છ કાણાં છે તે જોરથી બંધ કરવાં. આવી બ્રહ્મની મુદ્રા ધારણ કરે છે તે યોગીઓને તેજ વખતે તેજયોમય જોતી રૂપ જોવામાં આવે છે.

આ ત્રણ મુદ્રાઓ કહી છે તેમાં પેહેલી મુદ્રા શીવજીની કહેવાય છે. એ મુદ્રા વડે પ્રલયક્રમનું સ્વરૂપ નજરમાં આવે છે. બીજી મુદ્રા વિષ્ણુની કહેવાય છે. એ મુદ્રા વડે સ્થિતિક્રમનું સ્વરૂપ જોવામાં આવે છે. ત્રીજી મુદ્રા બ્રહ્મદેવની કહેવાય છે. એ મુદ્રા વડે ઉત્પત્તિક્રમનું સ્વરૂપ જોવામાં આવે છે. આવી ષડ્મુખી મુદ્રા બાંધીને પોતાના સહસ્ત્ર દલકમળ ચક્ર મધ્યે જયોતિરૂપ તથા લાલ રંગની આરૂણ પ્રભાપ્રકાશમય કોટી સૂર્યની પ્રભા જે પ્રમાણે રહે છે તે પ્રમાણે દૈદિપ્યમાન્ છતાં તેના મધ્ય ભાગના વિશે નીળા રંગનું ટપકું જોવામાં આવે છે એવું અનુભવમાં પણ આવે છે. તે ઠેકાણે મનની સ્થિરતા રાખવી. એવી મનની સ્થિરતા થયા પછી પોતાનું મન બીજા કોઈ પણ વિષય તરફ નહિ જવા દેતાં આત્મરૂપના વિશે ચોંટાડવું. જે વખતે ઉન્મની અવસ્થા થાય છે તે વખતે યોગી પુરૂષનું ચિત્ત સ્થિર થઈ તુર્યપદના વિશે પામે છે. ઈતીશ્રી ધારણોપદેશોન્નામ આઠમો ઉપદેશઃ ॥ ૮ ॥

अथ ध्यानोपदेशः।

સિદ્ધિપૂર્વક ધારણા થયા પછી આત્મસ્વરૂપના ઠેકાણે ઘણા કાળ સુધી ચિત્ત ચોટાડીને ધ્યાન કરવું.

शीवयोगे।

सर्वतेजोमयंध्यायेत्सच्चिदानंदलक्षणं ॥
नोदेतिनास्तिमभ्येतिनवृद्धिनास्तिनक्षयम् ॥ १ ॥

શિવજી પોતાના યોગમાં કહે છે. જેટલા દૃશ્યમાન પદાર્થો એ નામથી સર્વે ઠેકાણે તેજોમય જણાય છે તે ભેદાભેદ રહીત એવાં લક્ષણોથી બીરાજમાન છતાં જેને ઉદય પણ નથી અને અસ્ત પણ નથી. આવવું નથી. જવું પણ નથી. વૃધ્ધી નથી. ક્ષય નથી. એવું જે સ્વરૂપ એવોનું ધ્યાન કરવું. તે તેજોમય સ્વરૂપ છે. આ તેજોમય સ્વરૂપમાં જે જે ભાવના કરવી તે તે દ્રષ્ટીમાં આવે છે. વળી તેનો પ્રત્યય પણ આવે છે. એ પ્રમાણે ધ્યાન કરવાવાળા પુરુષને બ્રમ્હાંડનું કયું પણ કાર્ય અશક્ય નથી. ઈતીશ્રી ધ્યાનોપદેશોન્નામ નવમો ઊપદેશઃ ॥ ૯ ॥

अथ समाधीयोगः।

શુદ્ધ સુષુમણા થઈ એટલે મુદ્રા કરવી.

सनत्कुमारयोगे।

तर्जनीभ्यांउभेश्रोत्रेमध्यमाभ्यांचनेत्रयोः ॥
अनामिकाभ्यांघ्राणस्यरोधयेत्खगलंदृढम् ॥१॥
खकारोश्रवणश्चेतिगकारोनेत्रउच्यते ॥
लकारोसंज्ञीतंघ्राणंखगलंध्यातेइति॥ २ ॥

अन्येच।

खकारोस्वर्गलोकश्चगकारोमृत्युलोकता ॥
लकारोलोकपातालईत्यैतेखगलस्मृता ॥ ३ ॥

સનત્ કુમારજી પોતાના યોગમાં કહે છે. બીજી બે આંગળીઓ બેઉ કાનમાં નાખીને વચલી આંગળીઓએ બેઉ આંખો દબાવવી. ટચલી આંગળીએ નાકોરાં દબાવવાં. એ ઉત્પત્તી મુદ્રા કહેવાય છે.

ऋषीयोगे।

नासापुटेचनयनेकर्णरंध्रेचपूरयेत् ॥
शुषुम्णांसन्ध्यगात्माचशृणुनादामृतंसदा ॥ १ ॥

વસિષ્ટાદીક રૂષીઓ પોતાના યોગમાં કહે છે. બેઉ નાકોરાં તથા બેઉ આંખો તથા બેઉ કાન એનાં કાણાં પુરીને ઉત્તમ પ્રકારની એવી સુષુમ્ણા વડે કરીને નાદામૃતમાં ચીત્ત આપી આક્ષહી આત્માનું દર્શન કરવું એ સ્થીતી મુદ્રા કહેવાય છે.

गोरक्षयोगे ।

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणांनांरोधनंकार्यम् ॥
स्फुटशुषुम्णाशरणेस्फुटममलश्रूयतेशब्दः ॥ १ ॥

ગોરખનાથજી પોતાના યોગમાં કહે છે. બેઉ કાન તથા બેઉ આંખો તથા બેઉ નાકોરાં બંધ કરીને સ્પષ્ટ એવો શબ્દ શ્રવણ કરવો. એ પ્રલય મુદ્રા કહેવાય છે. એવો શબ્દ શ્રવણ થતી વેળાએ ચાર અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે.

अरंभश्चघटश्चैवतथापरिचयोमत ः ॥
निष्पत्तिःसर्वयोगेषुस्पादवस्थाचतुष्टयम्

પહેલી આરંભ આવસ્થા. બીજી ઘટા અવસ્થા. ત્રીજી પરિચયી અવસ્થા. ચોથી નીષ્પત્તી અવસ્થા. એ પ્રકારની ચાર અવસ્થાઓ થાય છે, ભેરી, ઘંટા, ઝાંઝાની, નગારૂ. આ સર્વેનો એકદમ અવાજ થઈને પ્રતિધ્વનીનો ઘણઘણાટ થાય છે. એવો શબ્દ ઉઠે છે એને બ્રમ્હ ગ્રંથ ભેદ થયો એવું કહેવાય છે. આ પહેલી આરંભ અવસ્થા થઈ. આ અવસ્થા થઇ એટલે દેહસુવાસીક, આંખો તેજવાળી, આરોગ્યતા, ઈત્યાદિક થાય છે. શંખ, તમ્બુરો, સારંગી આ સર્વેનો એકદમ અવાજ થઈને પ્રતિધ્વનીનો ઘણઘણાટ થાય છે. એવો શબ્દ ઉઠે છે. એને વીષ્ણુગ્રંથી ભેદ થયો એવું કહેવાય છે. આ બીજી ઘટા અવસ્થા થઇ. આ અવસ્થા થઈ એટલે, વાયુમધ્યગત, આસન-દ્રુઢ, ઇત્યાદિક થાય છે વેદઘોષ, મોરલી ધ્વની, આ સર્વેનો એકદમ અવાજ થઈને પ્રતિધ્વનીનો ઘણઘણાટ થાય છે. એવો શબ્દ ઉઠે છે એને રૂદ્રગ્રંથી ભેદ થયો એવું કહેવાય છે. આ ત્રીજી પરીચય અવસ્થા થઈ. આ અવસ્થા થઈ એટલે, યોગી શુન્યસ્થાનના વિષે પ્રાપ્ત થાય છે. આ યોગીને સર્વે સીધ્ધી પ્રાપ્ત થાય છે. યોગી મનને જીતે છે. મન જીત્યુ એટલે સેહેજી અવસ્થા થઈ. આ સહજી અવસ્થા થઈ એટલે યોગીને ઘરડપણ, મરણ, ભુખ, તરસ, ઊંઘ, ઇત્યાદિકનો દોષ લગીરેક થતા નથી જ્યારે **"ઓમ"** એવો શબ્દ સ્વચ્છ નીકળે છે એને શિવગ્રંથી ભેદ થયો એવું કહેવાય છે. આ ચોથી નીષ્પત્તી અવસ્થા થઈ. આ અવસ્થાને યોગી પહોચ્યો એટલે યોગીનું એક ચીત થતા સ્રષ્ટીનો સંહાર કરતા થઈ સુંન્યસમ થાય છે. એ રીતે યોગીની સુન્ય અવસ્થા થઈ એટલે એને રાજયોગ કહેવાય છે. આ યોગ સઉ યોગ કરતાં શ્રેષ્ટ તથા અતિઉત્તમ એવો કહેવાય છે.

शीवयोगे ।

उत्तमासहजावस्थामध्यमाध्यानधारणा ॥
आधमामूर्त्तिपूजश्चतीर्थयात्राधमाधमा ॥ १ ॥
पूजाकोटिफलस्तोत्रंस्तोत्रकोटिफलंजपः ॥
जपकोटिफलंध्यानंध्यानकोटिफलंलयः ॥२॥
लयात्परतरंनास्तीसाकाष्टासापराकला ॥

સેહજી અવસ્થા એ બ્રામ્હણનુ કર્મ ઉત્તમ એવું કહેવાય છે. ધ્યાનકરવુ યે ક્ષત્રીનું કર્મ મધ્યમ કહેવાય છે. મૂર્ત્તીઓની સેવા કરવી એ વાણીઆનું કર્મ અધમ કહેવાય છે. તીર્થયાત્રા કરતા ફરવું એ કણબી ઇત્યાદીક શુદ્રનું કર્મ કહેવાય છે. મેલડી, ઝોપડી, જાદુ ઈત્યાદિકથી સાધના કરવી એ ખાલપા, ભંગીઆ, ઘેડ, તલાવીઆ, વાઘરા, ભીલકોળી, ઇત્યાદિક અનેક નીચ જાતીના અધમ કરતા અધમ કરમ કહેવાય છે. ચૈતન્ય સ્વરૂપ બ્રહ્મકર્મ કરવાવાળા બ્રાહ્મણોના આંખોનાં આગળ નજરે પડે છે, ચૈતન્ય સ્વરૂપ ક્ષત્રીય કર્મ કરવાવાળા ક્ષત્રીઓને પોતાના હૃદયમાં નજરે પડે છે. ચૈતન્ય સ્વરૂપ વણીજય કર્મવાળા વાણીઆ એમને પાષાણ તથા ધાતુ ઇત્યાદિક પ્રેમવડે કરીને નવ વીધા ભક્તીથી આકાર રૂપ એવું મૂર્તીવડે સ્થુલ એવું જાણે છે. ચૈતન્ય સ્વરૂપનાં લક્ષણો ન જાણતાં કેવળ કરુણા વડે યાત્રાઓ. કરવી ને સેવા કરવી એ શુદ્રનું કર્મ કરનાર શુદ્ર લોકોને મધુમાંસવડે સેવા ભક્તીવડે કરૂણા થકી એવું જાણે છે. અને બ્રમ્હકર્મી સર્વે ઠેકાણે સરખુ રૂપ નજરમાં આવે છે. આ ઊતમ એવી તુર્ય અવસ્થા કહેવાય છે. મૂર્તિઓની પુજા કરવા કરતાં કોટી ગુણીત ફળ સ્તોત્ર પાટમાં છે. સ્તોત્ર પાટ કરવા કરતાં કોટી ગુણીતફળ જપ કરવામાં છે. જપ કરવા. કરવા કરતાં કોટી ગુણીતફળ ધ્યાનમાં છે. ધ્યાન કરવા કરતાં કોટી ગુણીત ફળ લયમાં છે. લયે કરતાં બીજું કાંઈ નથી. જેવો કે લાકડામાં આગ્ની રહે છે તેજ લાકડાને ઘરષણક્રીયા કર્યાથી લાકડામાંથી પ્રદીપ્ત થાય છે. તેવી આ સેહજ્યા અવસ્થા ષડ્ મુખી મુદ્રાવડે પ્રગટ થાય છે. આ ષડ્ મુખી મુદ્રાનો યેાગ કરવાવાળો જુવાન માણુસ હોય અથવા ઘરડો માણુસ હોય તે કરતા ઘણો ઘરડો ડોહલો હોય અથવા રોગી થાય તથા નબળો હોય પણ મુદ્રા કરવાવાળાને રાજયેાગ સીદ્ધી પ્રાપ્તી હોય છે. નવ વીધા ભકતી યેાગ તથા અષ્ટાંગે હટયેાગ એ કરતાં વાતાંબુ પર્ણયેાગ. ધુંમ્રપાન યેાગ. તથા ઊર્ધ્વ બાહુયેાગ તથા ટાડેશ્વરી યેાગ ઇત્યાદી બદ્ધા યેાગ કરવાનું કારણ એક રાજયેાગ પ્રાપ્ત થવાના વાસ્તે. તે રાજયેાગ પ્રાપ્ત થયેા એટલે કાલની બીક રેહતી નથી. આ રાજયેાગીના ચરણુ કાળવંદન કરે છે. હટયેાગીને કાળની બીક છે તે આત્મા બ્રહ્માંડ વિશે ચઢાવે

છે તેથી આવર્દા વધારે છે. પણ એ કાળનો ચોર કહેવાય છે. કોઇ દહાડે પણ કાળનો ધાલો થવાનો માટે રાજયોગી વિદેહ મુક્ત છે જે કોઈ માણસને તાઢી છાયા તથા થંડો પવન વિના પ્રયત્ન વગર પ્રાપ્ત થયા પછી તાડના ઝાડની છાયા ખોળવાનો શો મતલબ રહયો છે. તે પ્રમાણે ષડ્મુખી મુદ્રાવડે અનાયાસે નાદલયના લીધે રાજયોગ એટલે સેહેજ અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછી હટયોગના પ્રકાર કરવાની શું મતલબ રહી છે. સર્વે સૃષ્ટીમધ્યેનું બીજ એક નાદલય શ્રેષ્ટ છે. સર્વે સૃષ્ટી મધ્યે એ એક ષડ્મુખી મુદ્રાશ્રેષ્ટ છે. સર્વે સૃષ્ટી મધ્યે એક નિરાલંબ દેવ શ્રેષ્ઠ છે. સર્વે સૃષ્ટી મધ્યે એક ઉન્મની અવસ્થા શ્રેષ્ટ છે. ઉપર જે નાદલયેમો દસનાદ કીધા છે. તે સર્વે નાદ બંદ થઈ "ओम्" એવો એ અગ્યારમો નાદ ઉત્પન્ન થાય છે. તારે કેવળ લાકડા જેવો દેહ થાય છે. તે વેળાએ નિશ્ચળ એવી ઉન્મની અવસ્થા થાય છે. તે થકી સર્વ ચીંતા છુટી જાય છે. તથા પ્રાપંચીત બુદ્ધિની સર્વે પ્રકારની અવસ્થાઓ છુટી જાય છે. જે યોગીમર્યા જેવી અવસ્થાના વિશે રહે છે તે યોગી વીદેહમુક્ત છે. એમાં કશી વાતનો શંષય નથી. વીદેહમુકતી અવસ્થાને યોગી પામ્યો છે. તે યોગીના શરીરના વિશે શસ્ત્ર માર્યું હોય તોપણ શસ્ત્ર થકી વઢાય નહિ. કોઇપણ જનાવરે એને કરડે નહિ. ખાય નહિ. મારે નહિં. મંત્ર, યંત્ર, તંત્ર એ યોગીના શરીરને લાગુ થવાના નહિ. તથા એવા યોગીને તછાડ નથી. તડકો નથી. તહાડુ ઉનુ નથી. સુખ નથી. દુઃખ નથી. માન નથી. અપમાન નથી. એવા જે જીવનમુકત થએલા યોગી તે આક્ષડી ષડ્મુખી મુદ્રાવડે પોતાના યોગની પુર્ણતા કરે છે. આ યોગથી મનઆખંડીત થઈને લયા મૃત સુખની પ્રાપ્તી થાય છે. રાજયોગ પદ પ્રાપ્ત થવાના વાસ્તે અલ્પજ્ઞાનીના પુરૂષના વીશે એ ઉપાય ઉત્તમ છે. તે માટે તત્કાળ અનુભવ લેવા સારૂ નાદ થકી નીપજનારોજ લય તે લયને સેવન કરવો. આ નાદાનું સંધાન સમાધાનીનું મુખ્ય બીજ છે.

नहीनादात्परोमंत्रोनहींदेवोस्वान्मनःपरः ॥
नानुसंध्यापरापूजानहीतृप्तिपरंफलम् ॥ १ ॥
मंत्रोदकैर्विनासंध्याजपहोमैर्विनातपः ॥
उपचारैर्विनापूजायोगीनित्यसमाचरेत् ॥ २ ॥

નાદ જેવો બીજો મંત્ર નથી. પોતાના મન જેવું સ્વઅનુભવ આપવાવાળો બીજો કોઈ દેવ નથી. શુદ્ધ સુષુમ્ણા જેવી બીજી કોઇ પુજા નથી. મનના તૃપ્તી જેવું બીજું કોઈ ઠેકાણે ફળ નથી. મંત્ર તથા પાણી વગર બ્રહ્મનિષ્ટની સંધ્યા થાય છે. જપ તથા હાવણ વગર બ્રહ્મનીષ્ટનું તપ થાય છે. વોપચાર વગર બ્રહ્મનીષ્ટની પૂજા થાય છે. એવા જે યોગ કરવાવાળ

બ્રહ્મનીષ્ટ બ્રાહ્મણ રેાજના રેાજ આચરણ કરે છે. તે ધન્ય છે. આનાદાનું સંધાનના અભ્યાસ વડે કરીને યેાગીશ્વરેાના હૃદયમાંથી વધવાવાળો વળી તે વાણીથી વર્ણન કરવાને પણ અશકય એવેા જે સ્વ અનુભવનેા આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે. તે આનંદને એક શ્રી ગુરૂનાથજી જાણે છે. ઈતી શ્રી સમાધી ઉપદેશોન્નામ દશમેા ઉપદેશ સમાપ્તઃ ॥ ૧૦ ॥

अथ योगसिद्धि कारणउपदेशः ।

શ્રી ગુરૂનાથજીની સુશ્રુશાકરીને તેમના ચીતના વીશે આનંદ પ્રગટ કરવેા.

मक्काशितंब्रह्मतत्वंमकुष्टगुणशालिनम् ।
मणवस्योपदेष्टारंमणमाम्यनिशंगुरू ॥ १ ॥

બ્રહ્મ તત્વ જેના યેાગ વડે કરીને પ્રકાશીત થયું છે તેના યેાગ વડે કરીને ગુણની શેાભા જણાય છે. વળી જે ગુરૂએ આપણને પ્રણુવના બીજનેા ઉપદેશ કરેલેા છે એવા જે શ્રી ગુરૂનાથજી એમના વીશે વારંવાર નમસ્કાર કરવેા.

गुरुशुश्रूषयोयोगोज्ञानक्षेमंभविष्यति ॥
यःपुमान्भजतेनित्यंसशिष्योमुक्तिभाजनम् ॥ २ ॥

શ્રી ગુરૂનાથજીની સેવા કરવી તે સેવા થકી યેાગજ્ઞાન કલ્યાણ પ્રાપ્ત થાય છે. જે પુરૂષ નિત્ય નેમવડે શ્રી ગુરૂનાથજીની સેવા કરે છે તે શીષ્ય મુકતીને પાત્ર થાય છે.

गुरवेदीयतेदानंशरीरंचधनंतथा ॥
मनमेकाग्रयःकुर्यात्तस्ययोगःसुसिध्यति ॥ ३ ॥

શ્રી ગુરૂનાથજીના કારણે પેાતાના શરીર થકી તથા ધન થકી શ્રીજીની શેવા કરવી. દાન આપવું. એવેા જે પુરૂષ મનને એકાગ્રહ કરીને શ્રી ગુરૂનાથજી પાસે રહે છે તેનેા યેાગ ઉત્તમ પ્રકારનેા સીદ્ધ થાય છે.

इतिसंक्षेपतःप्रोक्तायोगाश्रीशंकरोदिता ॥
सदुपायकृताएवभवेदमृतसंनिभा ॥ ४ ॥
अन्यथानिष्फलाएवतस्मात्सदुपाश्रयेत् ॥

એ પ્રકારે કરીને શંકરજીએ પેાતાના યેાગમાં કથન કરેલા છે તેમાંથી સારાંષ લઈને આ યેાગ લખ્યેા છે. એ યેાગ સારા ઉપાયથી કરશે તેને

અમૃત તુલ્ય થશે. શ્રી ગુરૂસેવા વગર પોતાના ડહાપણથી કરસે તો તેને વીપરીત થશે. તે માટે શ્રી ગુરૂનાથજીના આશ્રયથકી કરશે તેનો યોગ સીદ્ધ થશે. જે કોઈ ગુરૂ વગર કરશે તેને વીપરીત થશે. ઈતીશ્રી યોગસીદ્ધી કારણ ઉપદેશોનામ અગ્યારમો ઉપદેશ ॥ ૧૧ ॥

अथ फलश्रुतिः ।

સર્વે યોગ કરતાં આ રાજયોગ શ્રેષ્ઠ છે. તે માટે જે કોઈ આ રાજયોગનો અભ્યાસ કરશે તેને આ યોગ સફળ થશે.

इतिसकलयोगशास्त्रसिंधो :
परिमथितादवकृष्टसारभूतम् ॥
अनुभवतयोगामृतंचयोगायादि-
भवतामजरामरत्ववांछा ॥ १ ॥
एतज्ज्ञानातियोयोगएतात्विक्रियतेवुधः ॥
सर्वदुःखविनिर्मुक्तोलभतेवांछितंफलम् ॥ २ ॥
राजयोगसमोयोगोनभूतोनभविष्यति ॥
लब्धंगोरक्षब्रह्मादिसनकाद्यामुनिपुंगवः ॥३॥
श्रीमत्गुरुप्रसादेनयोगसिद्धिप्रजायते ॥
सिद्धंतिसर्वथाचैवअन्यथानकदाचन ॥४॥
नगुरोरधीकंग्रातापवंजानातिभूतले ॥
भोगयोगादिनांसिद्धिलभतेइहजन्मनी ॥ ५ ॥

આ પ્રકારે કરીને સર્વે યોગ શાસ્ત્ર રૂપી સમુદ્રનું મંથન કરીને સારભુત અનુભવ લેવા યોગ્ય આયોગામૃત કાઢેલું છે. ઘડપણ તથા મરણ ન થવા વાસ્તે આ રાજયોગામૃતની ઈછા ઇંદ્રરાજા પણ કરે છે. આ યોગ શાસ્ત્રને જે કોઈ યોગી જાણે છે તથા તે પ્રમાણે કર્મ કરે છે તે યોગરાજ પંડીત સર્વે દુઃખથી મુક્ત થઈને મનનું ધારેલું ફળ પામે છે. આ રાજયોગ જેવો બીજો યોગ આજ દાહાડા સુધીમાં થયો નથી તથા આગળ પણ થનાર નથી. આ યોગ ગોરક્ષ તથા બ્રહ્માદીક દેવતાઓ તથા સનકાદીક રૂષીયો ઇત્યાદિકે પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. શ્રીમાન પીતા જે શ્રી ગુરૂનાથજી તેમના પ્રસાદવડે કરીને યોગની સર્વે પ્રકારે સીદ્ધી થાય છે. શ્રી ગુરૂનાથ વગર

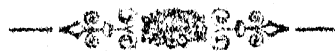
અન્ય પ્રકારે યોગની સીધ્ધી થતી નથી. ગુરૂનાથજી વગર વધારે કોઈ રક્ષણ કરવાવાળો આ પૃથ્વી ઉપર નથી એવું જાણે છે તે શીષ્યને આ જન્મ વીના ભોગની તથા યોગની સીદ્ધી પ્રાપ્ત થાય છે. ઈતીશ્રી કુળશ્રુતીનામ બારમો ઉપદેશઃ ॥ ૧૨ ॥ શ્રીશુભંભવતુ.

इतिश्री आनंदनाथविरचिते अष्टांगयोग मूलरहस्य समाप्तः



॥ श्लोक ॥

श्रीनाथादीगुरुत्रयंगणतीपीठत्रयंभैरवं
सिद्धौघंबटुकत्रयंपदयुगंधुतीक्रमंमण्डलम् ॥
विराद्वेष्टचतुष्कषष्टीनवकंवीरावलिपंचकं
श्रीमन्मालिनीमन्त्रराजसहीतंवंदेगुरोर्मण्डलम् ॥१॥



કબીરજીનો યોગ.

ગ્યાનકર ગ્યાનકર ગ્યાનકી આખકર,
ખીચકે આખકુ ખોલ દેણા.
આપકે આપકુ લયકે કારણે,
આનંદ નાદકુ સુન લેણા. ॥
મોસકી મુદ્રીકા ડાલ દે કાણમે,
નાશીકા ગંધ્યકુ વસ્ત્ર દેણા.
મન્નકુ રોક કર ચીત્તકુ શાંત કર,
રામકે રૂપકુ નીરખ લેણા ॥ ૧ ॥
નુરકે દેખ કર રતનકુ હાતલે,
આખસે આપણે પરખ લેણા.
કામકુ ઝુબાયકર ક્રોધકુ મારકર,
લોભકુ છાંડકર મોહકુ મુલસે છોડ દેણા. ।
મછરકુ દબાયકર દંભકુ ટાલદે,
માયા મમતાકુ ત્યાગ કારણા.
કહે કબીર સુનલે મનવા કોઈ સંતજન,
જુહારીને આપને વ્યાપરકુ બધાઈ લેણા ॥ ૨ ॥

ઈતી શ્રી કબીરજીનો યોગ સમાપ્તઃ ॥૧॥

